

Tacos de tofu especiado en salsa con pico de gallo y salsa de yogur al cilantro

Vegetariano **Picante opcional**

12



Tofu



Pimentón ahumado



Comino en polvo



Salsa de soja



Chili en escamas



Yogur griego



Tortillas de trigo



Cilantro



Miel



Limón



Tomate



Cebolla



Passata de tomate

Cocinando: 25 mins
Listo en: 35 mins



¿Quién hubiera dicho que el tofu rallado, especiado y horneado tendría este sorprendente y magnífico resultado? Te ofrecemos la oportunidad de probarlo en forma de tacos y acompañado de una salsa de yogur, miel y cilantro y un pico de gallo fresco y casero.

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, agua.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, rallador, jarra medidora, bol mediano, sartén, sartén, papel de cocina, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	2 sobres	4 sobres
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Tortillas de trigo 13)	6 unidades	12 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Limón	1 unidad	2 unidades
Tomate	1 unidad	2 unidades
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Passata de tomate	105 gramos	210 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	75 ml	150 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	454 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2480/ 593	546/ 131
Grasas (g)	39,8	8,8
de las cuales saturadas (g)	10,5	2,3
Carbohidratos (g)	53,5	11,8
de los cuales azúcares (g)	19,0	4,2
Proteínas (g)	24,1	5,3
Sal (g)	3,4	0,7

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1 Adereza y cocina el tofu

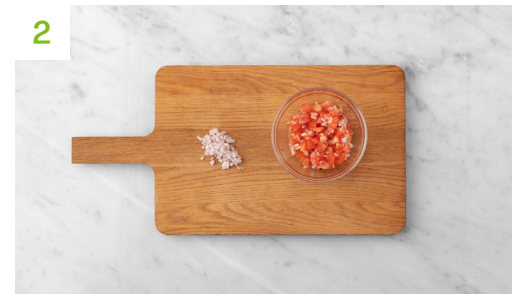
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Seca el **tofu** y rállalo en un bol. Agrega la **salsa de soja**, la mitad del **pimentón ahumado** y del **comino** y un chorrito de **aceite**. **Salpimenta** y mezcla. Reparte el **tofu** en una sola capa en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea a media altura 10-15 min, hasta que se dore. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Puedes utilizar dos bandejas de horno si el tofu no cabe en una sola.



4 Cocina la salsa

En la sartén, agrega la mitad de la **passata de tomate** (doble para 4p), **chili en escamas** al gusto, el **comino** y el **pimentón ahumado** restante y el **agua** (ver cantidad en ingredientes). Remueve y cocina a fuego medio-alto 2-3 min o hasta que la **salsa** espese. **Salpimenta**. Cuando el **tofu** esté listo, agrégalo a la sartén con la **salsa** y cocina a fuego medio 2-3 min más, removiendo.



2 Prepara el pico de gallo

Pela la **cebolla**, divídela en dos y córtala en daditos pequeños. Corta el **tomate** por la mitad, luego, córtalo en cubitos pequeños. Deshoja y pica el **cilantro**. En un bol, mezcla $\frac{1}{4}$ de la **cebolla**, el **tomate**, la mitad del **cilantro** picado, el zumo de medio **limón** (doble para 4p), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pipienta**.



5 Tuesta las tortillas

Coloca las **tortillas de trigo** en una bandeja de horno con papel de horno y hornea a media altura 2-3 min o hasta que se calienten. En un bol pequeño, agrega el **yogur griego**, la **miel**, casi todo el **cilantro** restante y zumo de **limón** al gusto. **Salpimenta** y mezcla.

CONSEJO: Si lo prefieres, puedes calentar las tortillas de trigo en el microondas.



3 Saltea las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min o hasta que se dore. Luego, añade la **cebolla** restante y una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que empiece a estar transparente.



6 Emplata y disfruta

Cuando las **tortillas** estén calientes, sírvelas en platos y cubre cada una con **tofu en salsa**. Agrega encima **pico de gallo** y **salsa de yogur al cilantro** al gusto. Espolvorea el **cilantro** restante y agrega **zumo de limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

